



3月 こんだて表(小学生)



令和7年度 茨川市北部学校給食共同調理場

月	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質 (g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
2月	ごはん	牛乳	ガバオライスの具(タイ料理) 春雨スープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく だいず とうふ なた	牛乳 わかめ	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな パセリ	たまねぎ たけのこ もやし ●ねぎ しょうが にんにく エリンギ しいたけ	ごはん さとう ぼろさめ にんにく でんぷん ゼリー	ごまあぶら	682 24.1 2.3
行事食 ~ひなまつり~										
3月	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲さんまの生姜煮) 五目ご飯の具 かぼちゃ団子のすまし汁 ひなあられ	たまご とりにく こうやとうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ れんこん だいこん しょうが しいたけ	ごはん さとう じゃがいも ひなあられ	あぶら	617 22.6 2.4
4月	チョコチップ パン	牛乳	いかナゲット(2個) ごぼうサラダ ミネストローネ	いか たちうお ベーコン	牛乳	にんじん トマト いんげん パセリ	えだまめ ●キャベツ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ こむぎこ	ドレッシング	683 22.6 2.3
5月	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 焼き芋 けんちん汁	ぶたにく とうふ ちくわ あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ ごぼう だいこん ●ねぎ しょうが にんにく しめじ こんにゃく	ごはん さつまいも じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	643 26.3 2.0
中学3年生リクエスト										
6月	◆シュガー 揚げパン	牛乳	和風サラダ 煮込み水沢うどん ☆ヨーグルト	かつおぶし ツナ とりにく あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	●キャベツ たまねぎ だいこん しめじ	パン さとう さとういも うどん	あげあぶら	617 26.9 2.1
9月	ごはん	牛乳 (コーヒー 牛乳のもと)	焼きかまチーズ 豚キムチ ワンタンスープ	たら ぶたにく なた	牛乳 チーズ	にんじん トマト にら	たまねぎ ●キャベツ はくさい はくさいキムチ しょうが にんにく しいたけ	ごはん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	636 28.1 2.6
~世界の料理 フランス「鶏肉のバスク風煮込み・ジュリエンスープ」~										
10月	キャロット ピラフ	牛乳	鶏肉のバスク風煮込み ジュリエンスープ お祝いいちごケーキ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん セロリ ●キャベツ にんにく しめじ マッシュルーム	ごはん じゃがいも さとう ケーキ	オリーブあぶら	690 26.9 2.7
中学3年生リクエスト										
11月	ナン	牛乳	ガーリックポテト きらきらサラダ キーマカレー	ぶたにく たいす	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく エリンギ りんご	ナン じゃがいも	あぶら ドレッシング	614 24.4 2.4
~卒業お祝い献立~										
12月	赤はん (ごま塩)	牛乳	えびフライ れんこんの炒め煮 花魁のお祝い汁	えび とりにく	牛乳	にんじん いんげん かきな みつば	ごぼう れんこん だいこん たまねぎ ●ねぎ しいたけ えのきだけ こんにゃく	せきはん さとう ふ じゃがいも パンこ	あげあぶら あぶら ごま	677 23.3 2.0
13月	丸パン 横切り	牛乳	照り焼きハンバーグ ペンのミートソース コーンパタースープ	ぶたにく とりにく だいす ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン いんげん パセリ	たまねぎ セロリ ●キャベツ コーン えのきだけ	パン さとう マカロニ でんぷん じゃがいも	オリーブあぶら バター	699 29.8 2.6
16月	バック ラーメン	牛乳	ぎょうざ(2個) 肉野菜炒め ちゃんぽんラーメンスープ	ぶたにく とりにく さつまあげ なた いか	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ●キャベツ ●ねぎ もやし はくさい にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	652 36.7 3.6
~宮城県の郷土料理「お煮しめ・はっと汁」~										
17月	わかめごはん	牛乳	さばのカレー風味焼き お煮しめ はっと汁	さば こうやとうふ とりにく ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう れんこん だいこん ●ねぎ まいたけ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう すいとん ふ さといも	あぶら	649 25.2 2.8
18月	背割れ こめっこぼん	牛乳	ウインナー(2本) ツナサンドの具 クリームシチュー	ウインナー ツナ とりにく	牛乳	にんじん パセリ	●キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ	698 29.1 2.7
19月	ごはん (おからからりかけ)	牛乳	鶏の唐揚げ(2個) ちくわとコーンのサラダ 桜かまぼこと豆腐のすまし汁	とりにく ちくわ とうふ いか たら かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	コーン ●キャベツ きゅうり たまねぎ ●ねぎ にんにく しょうが しいたけ	ごはん でんぷん こむぎこ	あげあぶら ドレッシング	695 33.7 2.1
23月	むぎ 麦ごはん	牛乳	こんにゃくサラダ ハッシュドビーフ さくらゼリー	ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり えだまめ グリーンピース しめじ こんにゃく	むぎごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	676 20.3 2.6
24月	そつぎょうしき 卒業式									
25月	ミルクパン	ジョア	ハーブチキン ブロッコリーと海藻のサラダ トマトスープ	とりにく ベーコン	ジョア かいそう	にんじん ブロッコリー トマト パセリ パセリ	たまねぎ きゅうり コーン ●キャベツ グリーンピース にんにく	パン じゃがいも さとう	ドレッシング	595 26.0 2.4

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

※材料の都合で献立や食材が変わることがあります。

※郷土料理・世界の料理のメニューは**太字**になっています。

※ は中学校3年生リクエストメニューです。

※今月のお米は、茨川市産を使用する予定です。

10日(火)世界の料理 ~フランス~

- ・ジュリエンスープ…千切りにした野菜のコンソメスープです。
- ・鶏肉のバスク風煮込み…パプリカやトマトで鶏肉を煮込んだバスク地方の郷土料理です。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。